

**Рекомендации родителям первоклассников
«Психологические особенности периода адаптации,
формы родительской помощи и поддержки**

1. Составьте вместе с первоклассником распорядок дня, следите за его соблюдением
2. После школы не торопитесь садиться за выполнение домашних заданий, необходимо два часа отдыха (ещё лучше 1,5 часа поспать) для восстановления сил. Низкая работоспособность с 14-16 часов
3. Будьте внимательны к жалобам ребёнка на головную боль, усталость, плохое состояние
4. Поддерживайте в ребенке стремление быть школьником. Ваша искренняя заинтересованность в его школьных делах и заботах, серьезное отношение к его первым достижениям и возможным трудностям помогут первокласснику подтвердить значимость его нового положения и деятельности. Рассказывайте ребенку о своих школьных годах, это повысит его интерес к школе.
5. В общении с ребёнком старайтесь избегать условий: "Если ты сделаешь, то ..."
6. Не сравнивайте своего ребенка с другими детьми, сравнивайте только предыдущие достижения. Например: ты сегодня написал прописи намного аккуратнее, чем вчера.
7. Ни в коем случае не прощайтесь "предупреждая": "Смотри, не балуйся! Чтобы сегодня не было замечаний!" Пожелайте ему удачи, подбодрите, найдите несколько ласковых слов - у него впереди трудный день
8. Ваше терпение и оптимизм, ваше спокойствие и уверенность придадут уверенность в своих силах и вашему первокласснику.

**Рекомендации родителям пятиклассников
«Психологические особенности периода адаптации,
формы родительской помощи и поддержки**

· Иногда родители сами формируют высокую тревожность у ребенка. Родители знают твердо, чего они хотят добиться от жизни, а главное – чего они хотят добиться от своего ребенка. Такой ребенок постоянно должен оправдывать высокие ожидания окружающих его взрослых и находится в ситуации постоянного напряженного ожидания: сумел - не сумел угодить родителям. Следовательно, не нужно превращать жизнь ребенка в постоянную борьбу за достижения.

· Относитесь к детям соответственно их возрасту, предъявляйте требования, соответственно их возрасту и способностям (завышенные требования ведут к повышению уровня тревожности, заниженные – к понижению мотивации и успеваемости)

· Общаясь с ребенком, не подрывайте авторитет других значимых для него детей

· Формируйте у детей позитивное отношение к школе, учителям и одноклассникам

· Если ребенку с трудом дается какой-либо учебный предмет, лучше лишний раз помогите ему и окажите поддержку, а при достижении даже малейших успехов помните о похвале

Рекомендации родителям 10 класса
«Психологические особенности периода адаптации,
формы родительской помощи и поддержки

- относиться к детям соответственно их возрасту;
- способствовать формированию у старшеклассника потребности в поисковой активности, самоопределении и построении жизненных целей;
- оказывать поддержку при формировании у старшеклассника качественного изменения самосознания; системы ценностей, самооценки отдельных качеств личности, из которых складывается оценка своего целостного образа;
- способствовать формированию чувства ответственности, уровня субъективного контроля, рефлексии;
- не следует умалять важность чувств старших подростков на данном возрастном этапе, им свойственно переоценивание значимости внутренних психологических проблем, попробуйте помочь, но не используйте фразы типа: «Толи еще будет», «Разве это проблема», «В жизни и не такое бывает»;
- сохраняйте чувство юмора и оптимизма при общении со старшим подростком.